

A vibrant, stylized illustration depicting various sports activities on a colorful, layered landscape. The scene includes a person kayaking on a yellow river, a person roller skating while playing hockey, a person in a white martial arts gi running up a hill, a person in a blue wetsuit swimming underwater, a person running on a red path, a person with a backpack walking, a person on a bicycle, and a person on a skateboard. The background features a large red sun, stylized clouds, and various plants. The overall style is modern and artistic, with a focus on movement and outdoor recreation.

MJC

PROGRAMME

2025

2026

**LA PASSION
DU SPORT
POUR TOUS !**



QU'EST-CE QUE LE « MUC » ?

Le MUC Omnisports a vu le jour en 1921 à Montpellier au sein de l'Université avec la création d'une association regroupant quelques activités sportives, athlétisme et football. Au fil des décennies, d'autres associations sportives se sont agrégées au noyau d'origine pour enrichir l'offre de pratiques. Certaines associations se sont développées avec bonheur, d'autres ont brillé puis ont cessé leur activité, pour en arriver, à ce jour, à la présence active d'une trentaine d'associations.

Le MUC évolue au fil du temps dans les pratiques sportives proposées et s'adapte à l'air du temps tout en gardant son unicité et son originalité.

LE PROJET DU MUC ?

Le MUC est une association centenaire qui fédère et développe des activités sportives, de formation et de loisirs pour tous à des fins éducatives, sociétales et de prévention avec un rayonnement local, régional et national.

Charte éthique du sport, cette charte regroupe en grande partie l'ensemble des valeurs portées depuis plus de 100 ans par le MUC qui sont le partage, l'écoute, la pédagogie, la solidarité, l'éducation/transmission, l'exigence et la bienveillance, l'ambition et le professionnalisme.

ÉDITO

Devenir MUCiste, c'est possible dès 3 ans !

Depuis plus de 100 ans, le MUC Omnisports s'adresse à toutes et à tous, sans distinction d'âge, de niveau ou de condition physique. Véritable acteur de la vie sportive de la Métropole de Montpellier, il propose une offre riche, inclusive et évolutive.

Dès l'âge de 3 ans, les enfants peuvent découvrir les joies de l'activité physique au sein de nos centres d'accueil de loisirs à dominante sportive, pensés pour les 3-17 ans. Une première approche ludique du sport, encadrée par des professionnels formés, qui donne envie de bouger, de s'exprimer et de s'épanouir.

Pour les plus grands, le MUC propose une pratique pour tous les profils : du sport loisir, pour le plaisir de bouger à son rythme, à la compétition modérée ou de haut niveau, dans l'une de nos 25 associations affiliées. Chacun peut y trouver sa voie, selon ses envies et ses objectifs.

La santé est également au cœur de notre engagement. À travers des activités adaptées et accessibles à tous — para-sport, longe-côte, marche nordique, pause active —, nous mettons le bien-être au service du lien social et de l'inclusion.

Former les encadrants de demain fait aussi partie de notre mission. Grâce à nos centres de formation reconnus à Montpellier, Nîmes et Millau, nous accompagnons les vocations et professionnalisons les talents.

Chaque année, nos associations innovent pour proposer de nouvelles pratiques, de nouveaux formats, et répondre toujours mieux aux attentes de nos 5 800 adhérents... et de tous ceux qui nous rejoindront demain.

Fort de son histoire, de son engagement et de ses valeurs, **le MUC Omnisports est aujourd'hui le premier club de la Métropole Montpellier Méditerranée.**

Et si vous deveniez MUCiste vous aussi ?

Un panel de Nouveautés pour cette nouvelle saison sportive :

Le **ESport** rentre par la grande porte en proposant toute une gamme d'activités annuelles de loisirs, compétition pour toutes et tous, ainsi que la découverte dans nos ALSH.

La Nage avec palmes en piscine ainsi que de l'aquagym et l'apprentissage de la natation.

Deux nouvelles formations seront également dispensées par notre organisme de formation :

- Découverte de l'Intelligence Artificielle, n'hésitez pas à vous lancer !
- animateur Esport

Je vous laisse découvrir l'ensemble de l'offre Muciste que vous retrouvez mise à jour tout au long de l'année sur notre site www.mucomnisports.fr ou flasher le QR CODE ci-dessous.

Bonne Saison sportive à tous et toutes !

Céline Allegre.

Présidente du MUC Omnisports





MUC

ACTIVITÉS SPORTIVES



AÏKIDO

L'Aïkido, créé à la fin des années 40, est un art martial adapté au monde moderne. Des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire. Techniques à mains nues, au sabre, au bâton, au couteau. Techniques de concentration et de respiration. L'Aïkido est une discipline accessible à tous.

Horaires et lieux

Lundi et jeudi : de 19h à 20h30,
@Dojo du Gymnase M. Bessière
175, rue Edouard Villalonga, 34000 Montpellier

Mercredi : de 19h à 21h, Dojo du MUC
150, rue François Joseph Gossec, 34000 Montpellier

Vendredi : de 18h30 à 20h,
@Salle des sports de combat
Centre sportif Universitaire de la Motte Rouge
532, av du Professeur Emile JEANBRAU, 34000 Montpellier

Adhésion

Cotisation annuelle : 168€
Conditions tarifaires particulières
pour étudiant, - de 14 ans, famille...
+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

aikido@mucomnisports.fr
Sylvie Gerbaix **06 88 16 87 02**
Marc Pasquet **06 30 73 10 84**



APNÉE

Le dernier-né du Montpellier Université Club invite à la plongée libre ; sport ancestral et étonnant. L'apnée détend profondément le corps et l'esprit et amène une meilleure maîtrise de la respiration ; ses pratiques variées (piscine ou nature, statique ou dynamique) atténuent les stress.

Le MUC Apnée propose des activités en piscines (Pitot, Taris, Berlioux et Piscine Olympique) et en milieux naturels (câble d'exploration) sous forme de cours hebdomadaires (débutant.e ou confirmé.e), de stages ponctuels et de sorties en mer. L'encadrement est assuré par Karine Bergami (compétitrice spécialiste de la monopalme, professeure de yoga), Philippe Valentin (coach mental et entraîneur, auteur d'une série d'ouvrages de références sur l'apnée), Sébastien Hervé et de Audrey Lopez (enseignante, diplômée et passionnée).

Affilié à la FFESSM, le MUC Apnée valide les niveaux d'apnée et développe une communauté agréable autour de valeurs vivantes : respect des milieux aquatiques, lâcher-prise, humour et connaissance de soi ; chacun(e) y trouve sa place pour chercher ses limites ou améliorer sa forme, au contact de l'eau.

Tous publics, adultes, enfants à partir de 16 ans, seniors, aptitude handi-apnée, interventions en entreprises.

Contact

apnee@mucomnisports.fr
Amokrane Aït Kaddour **06 23 23 80 42**
Philippe Valentin **06 65 33 72 08**



Initiation gratuite
de septembre jusqu'aux
vacances de la Toussaint.

AVIRON

Une activité en pleine nature sur le canal du Rhône à Sète depuis notre base nautique de Palavas-les-Flots. Un sport complet non traumatisant pour les articulations, en individuel ou en équipage. Dès 11 ans, et jusqu'à l'âge de ne plus pouvoir s'asseoir dans votre bateau. Savoir nager.

📍 Horaires et lieux

Veuillez consulter notre site web pour les dernières informations sur nos heures d'ouverture : www.montpellier-aviron.com

👤 Adhésion

Initiation débutants : 15€
Cotisation annuelle :
Adultes : 360€
Jeunes : 200€
13€ d'adhésion MUC Omnisports inclus

Contact

Téléphone : **07 55 60 61 02**
Par email : contact@montpellier-aviron.com



4 fois Champion de France.
Vainqueur du Challenge de France 2024.
Qualifié pour la Coupe d'Europe 2025

BASEBALL, SOFTBALL / CRICKET

Le MUC Baseball, Softball et Cricket comprend 13 sections de tous les âges et de tous les niveaux. À partir de 4 ans, pour jouer en loisir ou pour faire de la compétition, tout est possible au MUC Baseball Barracudas.

📍 Horaires et lieux

@Domaine de Veyrassi
Rue des quatre vents - 34090 Montpellier

Section jeunes :
Mercredi de 14h à 16h et samedi de 10h30 à 12h30

Baseball :
Mercredi et vendredi de 19h30 à 21h30

Cricket :
Samedi et dimanche de 9h à 14h
au Stade Cholet, impasse du Mas Saint-Pierre

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 100€ à 240€
en fonction du niveau de jeu (loisirs, compétition)
et de l'âge (jeunes ou adultes)
+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

baseball@mucomnisports.fr
Olivier Brossier **06 15 99 06 21**



Dès 18 ans - Accessible à tous

BASKET-BALL

Pratique du basket-ball en compétition
(niveau départemental)

Catégorie sénior (18 ans et +)

📍 Horaires et lieux

@Gymnase Jean Ramel

Senior Masculine 2
Mercredi de 19h30 à 22h

Senior Masculine
Jeudi de 20h30 à 22h

👤 Adhésion

180€ (adhésion MUC Omnisports inclus)
Conditions tarifaires particulières
pour étudiant, famille...

Contact

mucbasket@gmail.com
Guilhem Deplaix **06 16 86 27 44**
Julien Louerat **06 41 91 07 65**



Dès 8 ans - Accessible à tous

SAVATE BOXE FRANÇAISE

SAVATE BF : sport de combat de percussion pratiqué avec les poings et les pieds.

SAVATE DÉFENSE : forme de pratique centrée sur la self défense personnelle.

CANNE DE COMBAT et BÂTON : armes contondantes, avec lesquelles le 'tireur' doit toucher son adversaire sans être lui même touché.

📍 Horaires et lieux

Savate défense & Canne (ados et adultes)

Lundi, 20h00 @Gymnase Alco

Savate Boxe Française (enfants et ados)

Mardi, 17h30 @Gymnase de Clapiers

Savate défense (ados et adultes)

Mardi, 18h30 @Gymnase de Clapiers

Savate Boxe Française (enfants et ados)

Mercredi, 18h30 @Salle de Gym. Boutonnet

Savate Boxe Française (ados et adultes)

Mercredi, 19h30 @Salle de Gym. Boutonnet

Savate défense & Canne (ados et adultes)

Jeudi, 20h00 @Gymnase PSU de Veyrassi

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : Possibilité de participer à tous les cours.

Adultes : 280€ - Étudiants : 230€

Enfants : 195€

Licence & Assurance : 35€

(pour les enfants nés en 2011 et après : 19€)

+ 13€ carte MUC

Contact

boxe-francaise@mucomnisports.fr
Patricia Tourret **07 86 49 43 64**



Dès 7 ans

CANOË KAYAK

47 ans d'expériences dans le domaine du loisir ainsi que de la compétition (Slalom et Kayak Polo). Ouvert à partir de 7 ans à toute personne ayant son attestation d'aisance aquatique.

Nos sections :

- École de Pagaie Jeunes & Adultes
- Kayak-Polo
- Slalom
- Haute Rivière

📍 Horaires et lieux

@Base de La Valette

Veuillez consulter notre site web pour les dernières informations sur nos heures d'ouverture.

Nos prestations à l'année

Anniversaire - Enterrement de vie de célibataires - Stages enfants - Scolaires - Descente du lez - Activités à l'année

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : à partir de 170€
+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

contact@3mckuc.fr
06 88 92 14 33



Vice champion de France 2023

CHEERLEADING

Le cheerleading est un sport d'équipe mixte tout droit venu des États-Unis. Il mélange danse, gym acrobatique ainsi que portés, pyramides et voltige. À la base créée pour encourager les autres sports et notamment le football Américain, le cheerleading est un sport à part entière avec des compétitions qui vont jusqu'au niveau mondial !

Rejoignez le club des Spirit Cheerleaders !

Le club des « Spirit Cheerleaders » de Montpellier accueille garçons et filles à partir de 7 ans sans limite d'âge adulte maximum, répartis en équipes. Tous les niveaux sont acceptés, pas de prérequis nécessaires !

📍 Horaires, lieux et adhésion

@Salle Fred Danse - Saint-Jean-de-Védas

L'équipe minimes (Nés 2018-2017-2016-2015)

Cette équipe s'entraîne les samedis de 10h à 12h
Possibilité d'un championnat en juin

Tarif année : 280€ locations uniformes comprises

@Gymnase Joffre Salle 1 - Montpellier

Équipe cadets/juniors loisirs (Nés entre 2014 et 2007)

Mercredis de 17h15 à 18h45

Possibilité d'un championnat en juin

Tarif année : 295€ locations uniformes comprises

Équipe compétitions juniors + (Nés entre 2013 et 2009)

Mardis et jeudis soir de 19h à 20h30, plusieurs championnats dans la saison et événements (+1 stage par mois)

Tarif année : 325€ locations uniformes comprises

Équipe seniors loisirs (2008 et plus)

Mercredis 18h45 à 20h15 possibilité d'un championnat en juin et événements (+1 stage par mois)

Tarif année : 295€ locations uniformes comprises

Pour tous : Open gym (entraînement libre ouvert)

tumbling et technique Cheerleading les mercredis soir 19h à 20h15
Venez découvrir ce sport d'animations et de compétitions !

+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

cheerleading@mucomnisports.fr
Emma 06 11 16 94 34



Sport plaisir

CYCLO-TOURISME

Pratique du cyclisme 100% masculin féminin pour des adultes déjà entraînés au vélo route : le plaisir, la convivialité, la découverte et la santé par le vélo ! Session d'initiation pour les débutant(e)s.

📍 Horaires et lieux

Dimanche matin

@Stade Philippiès Face au Creps

Mercredi matin

@Rond-point Geneveaux (route de Laverune) ou @Parking HELIOTEL (Montferrier-sur-Lez)

Horaires et lieux variables selon la saison (voir le site pour + d'informations)

Samedi = Initiation

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : à partir de 94,50€
13€ d'adhésion MUC Omnisports inclus

Contact

muc.cyclotourisme@gmail.com
Joël Klein 06 13 08 47 97
Martine Artiaga 06 76 88 85 17



Dès 5 ans - Accessible à tous

ESCRIME

De l'initiation à la compétition (au Fleuret et à l'Épée), à l'Escrime Artistique et à l'Escrime Santé, de 5 à 77 ans...

📍 Horaires et lieux

@Salle d'Armes du Peyrou (en face du Jardin des Plantes)

Place Jacques Mirouze, 34 000 MONTPELLIER

Horaires en fonction de l'âge, de l'arme et du niveau

👤 Adhésion

Pour les horaires et cotisations, rendez-vous sur www.escrime-montpellier.fr

Contact

contact@escrime-montpellier.fr
04 67 63 39 53

Depuis 1921

FOOTBALL

Pratique du football dès 5 ans que ce soit en loisir ou en compétition.

📍 Horaires et lieux

Ecole de Foot

U6 à U9 : Mercredi de 13h30 à 15h

U10 à U11 : Mercredi de 15h à 17h

U12 à U13 : Mercredi de 17h à 18h45

@Stade Jeu de Mail (synthétique)

267 rue de la Jalade – Montpellier

U14 à U15 : Mercredi et vendredi de 18h45 à 20h30

@Stade Jeannot Vega

Avenue Val de Montferrand- Montpellier

@Stade Jeu de Mail (synthétique)

267 rue de la Jalade – Montpellier

U18 : Mercredi et vendredi de 19h à 21h

Séniors : Mardi de 20h à 22h

@Stade Jeannot Vega

Avenue Val de Montferrand- Montpellier

@Stage Jeu de Mail (synthétique)

267 rue de la Jalade – Montpellier

👤 Adhésion

Cotisation annuelle :

U6 à U9 : 160€

(inclus survêtement + maillot + short + chaussettes)

U10 à U18 : 190€

(inclus survêtement + maillot + short + chaussettes)

Seniors : 140€

(inclus short + chaussettes)

13€ d'adhésion MUC Omnisports inclus

Contact

football@mucomnisports.fr

Stéphane Barat **06 36 51 70 21**

Section féminine

GYMNASTIQUE

Gymnastique artistique - (barres asymétriques, poutre, sol, table de saut)
Cours tous niveaux (filles exclusivement)

Débutantes de 6 à 11 ans

Cours «Portes Ouvertes» le mercredi 10 septembre 2025 à 17h (cours 1h30) au Palais des Sports VEYRASSI (présence d'un parent obligatoire) suivi d'inscription (prévoir un chèque).

📍 Horaires et lieux

Cours tous niveaux (filles exclusivement)

Débutantes - Loisirs : samedi de 16h à 18h

Perfectionnement :

Le mercredi de 17h à 19h + samedi de 14h à 16h

@Palais Universitaire des Sports VEYRASSI

1142, avenue du Pic Saint Loup - Montpellier

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : (non remboursable)

330€ + 70€ pour débutantes

(2 heures/semaine le samedi exclusivement)

420€ + 70€ pour perfectionnement Club

(4 heures/semaine) + carte Muc 13€

450€ + 70€ pour perfectionnement +++ Club

(4 heures/semaine + 4 h par mois)

+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

gymnastique@mucomnisports.fr

Annick Vignard **04 67 55 07 12**

(Laisser un message en cas d'absence)

Dès 5 ans

HANDBALL

Handball féminin et masculin à partir de 5 ans en compétition et loisir.

📍 Horaires et lieux

5/6 ans & 7/8 ans

@Gymnase Busnel, Samedi matin

9/10 ans & 11/12 ans

@Gymnase Busnel (filles)

@Gymnase Ostermeyer (Garçons)

Mercredi Après-midi

13/14 ans, 15/17 ans, 15/17 ans & Seniors

2 entraînements /sem.

Loisirs

1 entraînement /sem.

👤 Adhésion

Cotisation annuelle :

à partir de 140€

+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

handball@mucomnisports.fr

Secrétariat **07 83 72 13 46**

Essais gratuits - Prêt du matériel toute l'année

HOCKEY / GAZON

La section possède une école de hockey et deux équipes séniors (Masc/Fém) de tous âges et tous niveaux.

L'équipe féminine évolue en N1 en salle et tous les licenciés participent à des tournois amicaux durant toute l'année.

L'objectif principal du club est de développer le hockey en véhiculant les valeurs de convivialité et de fair-play.

Les premiers entraînements sont gratuits et nous prêtons le matériel toute l'année.

📍 Horaires et lieux

@Gymnase Jean Ramel

Adultes samedi de 9h30 à 11h et lundi de 18h à 20h

@Stade de la Pompignane

Adultes mardi de 19h à 21h

Enfants à partir de 6 ans

Déménagement à l'automne au Stade Jean Scialo – Impasse du Mas St Pierre à Montpellier

👤 Adhésion

Licence compétition : 230€

Licence loisir : 150€

13€ d'adhésion MUC Omnisports inclus

Contact

muchockey@gmail.com

Sarah Lalisce **06 33 31 84 84**

À partir de 16 ans



IAÏDO

Le iaidô est un ensemble de techniques d'escrime exécutées avec un sabre japonais. Les katas s'effectuent seul. Il s'agit de développer l'attention, la concentration, le calme intérieur, la souplesse et la force. La pratique du iaidô permet un bon entretien musculaire et développe la coordination physique. Le iaidô possède une facette morale et philosophique qui peut être abordée par ceux qui le souhaitent.

Horaires et lieux

@Gymnase JOFFRE salle 6

Cours Setei iai

Lundi de 19h à 20h45

Cours seitei iai + travail à 2 avec bokken

Vendredi de 18h30 à 20h

Adhésion

Cotisation annuelle : 230€

Licence fédérale, 13€ d'adhésion

MUC Omnisports et cotisation club inclus

Mise à disposition du matériel pour les débutants

Contact

iaido@mucomnisports.fr

Christelle Chabbert 06 33 49 40 40

Dès 4 ans



JUDO

La section Judo propose des cours pour tous les âges (dès 4 ans) et pour tous les niveaux au dojo du MUC Garosud.

Horaires et lieux

Mardi :

De 17h30 à 18h30 pour les 2019 à 2017 (babys)

De 18h30 à 19h30 pour les 2016 à 2014 (poussins et mini-poussins)

De 19h30 à 20h45 pour les 2013 et plus âgés (benjamins et plus)

Jeudi :

De 17h30 à 18h15 pour les 2020/2021

De 18h15 à 19h15 Technique

Vendredi

De 17h30 à 18h30 de 2019 à 2017

De 18h30 à 19h30 de 2016 à 2014 (poussins et benjamins)

De 19h30 à 20h45 de 2013 et plus âgés (minimes et plus)

@Dojo MUC Garosud

Adhésion

Cotisation annuelle :

160€ + 46€ de licence

+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

judo@mucomnisports.fr

Géraldine Pasqualini 06 62 42 36 39

Dès 8 ans - Un art qui s'adresse à tous



KENDO

Enfants et ados bienvenus ! Le kendo ? C'est l'art du sabre japonais. Un art qui s'adresse à tous, dès l'âge de 8 ans. Les samourais modernes pratiquent avec un shinai : sabre souple formé de lattes de bambou, qui permet de se livrer sans risque à de vrais combats en armure. Pratique sportive, le kendo constitue également un exercice pour l'esprit : il favorise la concentration, la détermination, la sérénité.

Le club Kendo Montpellier compte 6 enseignants diplômés dont une enseignante, Sylvie Rolland. Pierre Lheureux, directeur technique du club et kyoshi 7e Dan, est l'un des plus hauts gradés de la discipline en France.

Horaires et lieux

Tous renseignements sur <https://kendomontpellier.fr/>

Adhésion

Cotisation annuelle :

Adultes : 230€ + 56€ licence

Jeunes : 155€ + 56€ licence

+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

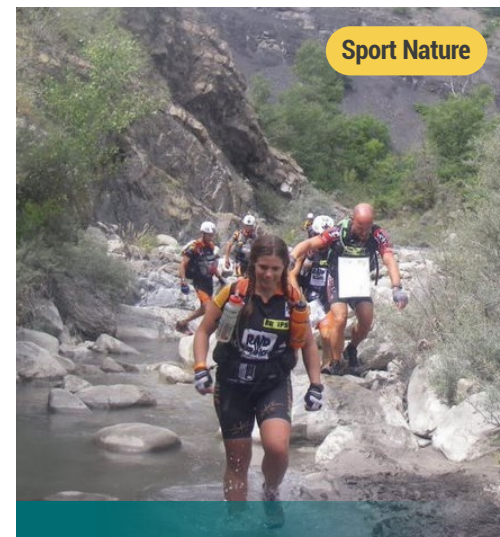
Contact

kendo@mucomnisports.fr

Marie Lheureux 06 17 48 10 95

Sylvie 06 08 58 39 26

Sport Nature



ORIENTATION RAID

Pratique de la Course d'Orientation, Raids Multisports, Trail et Activités de Pleine Nature. Affiliée à la Fédération Française de Course d'Orientation et à la Fédération Française de Triathlon.

Horaires et lieux

@Autour de Montpellier

Les lieux varient suivant

Les entraînements

1 à 2 samedis par mois

Entraînement Trail/VTT

Tous les mardis soir à 19h

Adhésion

TARIFS : (par personne)

Adhésion MUC Raid/Orientation : 25€

Adhésion FFCO compétition adultes : 75€

Adhésion FFTRI compétition adultes : 110€

Tarif famille : 176€

Tarif enfant de - 18 ans : 35€

Contact

muc.orientation.raid@gmail.com

Paul Galodé (Président) : 06 28 22 30 51



NATATION

Le 3Muc Natation regroupe 1100 adhérents, répartis sur 7 piscines de la Métropole de Montpellier, avec :

Une École de Natation reconnue depuis plus de 40 ans pour son professionnalisme et son sérieux. Elle vous accueille de 3 à 99 ans avec ses 20 éducateurs diplômés.

Un Pôle Compétition pour la performance des groupes Avenirs aux Masters ainsi qu'un centre d'entraînement dédié au Haut Niveau avec ses sections sport-étude collège/lycée et universitaires.

📍 Horaires et lieux

ÉCOLE DE NATATION :

@Amphitrite, Saint-Jean-de-Védas :
mardi après-midi/soir, mercredi et samedi matin

@Pitot, Montpellier :
lundi après-midi/soir, mercredi après-midi, vendredi soir et samedi matin

@Joffre (lycée), Montpellier :
lundi soir, mercredi après-midi/soir

@Françoise et Yves Jarrousse, Montpellier : vendredi soir (BNSSA)

@Caron, Castelnau-le-Lez :
mercredi après-midi/soir et samedi matin

@Héraclès, Saint Brès :
samedi après-midi



PÔLE COMPÉTITION :

@Piscine Olympique Angelotti
à Antigone, Montpellier

@Caron,
Castelnau-le-Lez

@Amphitrite,
Saint-Jean-de-Védas

📍 Adhésion

ÉCOLE DE NATATION :

Cotisation annuelle (inclus : bonnet + licences FFN et adhésion MUC) :

1 Adhérent : 310€	3 Adhérents : 865€
2 Adhérents : 595€	4 Adhérents : 1125€

PÔLE COMPÉTITION :

Groupe Avenirs 1 : 310€

Groupe Avenirs 2 et 3 : 457€ (incluant Pack équipement)

Autres Groupes : 528€ (incluant Pack Equipement)

Inclus : bonnet, t-shirt, licences FFN et MUC

Contact

Bureaux 3MUC Natation : **04 67 64 09 72**
contact@muc-natation.org
 Ecole de Natation : **04 67 64 09 72 / 06 61 03 20 15**
contact@muc-natation.org
 Pôle Compétition : **06 61 06 03 34**
coordinateur-sportif@muc-natation.org
+ d'infos sur muc-natation.comiti-sport.fr
 Facebook : **@3Mucnatation**
 Instagram : **@3mucmarlinsnatation**



PÉTANQUE

Les amateurs de la pétanque peuvent désormais se retrouver pour jouer en toute convivialité !
Pratique occasionnelle ou régulière.

📍 Adhésion

70€ + 13€ d'adhésion MUC Omnisports

OPTION : Licence Fédération de Pétanque : 40€

Contact

petanque@mucomnisports.fr
 Henri Damotte **06 80 25 43 15**



PALMES

Activités aquatiques, natation avec palmes encadré par un maître-nageur pour adultes. Cours de nage avec palmes et cours d'Aquagym avec palmes.

📍 Horaires et lieux

Nage avec Palmes MNS : Mercredi de 18h15/19h45

@Piscine Jean Taris à Montpellier

Aquagym avec palmes : Mercredi de 18h15/19h et 19h/19h45

@Piscine Jean Taris à Montpellier

📍 Adhésion

à partir de 210€ + 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

palmes@mucomnisports.fr
04 99 58 35 35



PLONGÉE

Le MUC Plongée propose trois sections : plongée exploration, plongée technique et Handisub (plongée qui s'adresse à des personnes en situation d'handicap).

Notre association assure périodiquement baptêmes, formations, remise à niveau et perfectionnement, en lien avec ses partenaires de la région afin de conduire les plongeurs vers la plus grande autonomie et la protection de l'environnement. Le MUC Plongée dispose d'une station de gonflage pour les gonflages Nitrox et Trimix.

📍 Horaires et lieux

@Piscine Spilliaert : tous les lundis de 15h à 17h. (handiplongée et autres),

Week-ends plongée en mer : Palavas les Flots, Carnon, Marseille, Saint-Cyr, Hyères, Banyuls, Costa Brava, Gênes...

📍 Adhésion (Tarifs sujet à modification)

Cotisation annuelle : 110€

+ licence plongée FFESSM : licence adulte 48€, licence jeune (12-16 ans) 30€

Tarif des formations

Consulter le site mucomnisports.fr/plongee et mucplongee.fr

+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports

Contact

mucplongee@gmail.com
 Jean Pierre Garcia **06 59 43 88 82**
mucplongee.fr



ROLLER HOCKEY

Roller : Ecole de patinage enfants et adultes - Découverte et perfectionnement de la pratique du roller.

Roller Hockey : Catégories jeunesse de 5 à 18 ans, Senior N2, N3, N4, loisirs et féminines - Initiation, perfectionnement et compétitions Roller Hockey.

📍 Horaires et lieux

@Complexe Sportif Albert Batteux Montpellier

Lundi, mardi, mercredi, vendredi soir, mercredi après-midi et samedi.

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 200€ à 270€

13€ d'adhésion MUC Omnisports inclus



SKATE

SKATHERAPY est une école Montpelliéraine, qui amène une approche personnalisée à chaque profil, pour tous les âges et sur différents skatepark (Montpellier, Saint-Jean-de-Védas).

📍 Horaires et lieux

@Montpellier Grammont

Adulte : Mardi de 18h à 19h30

Perfectionnement : Dimanche de 10h à 11h30

et cours girls de 11h30 à 13h

@Saint-Jean-de-Védas

Tous niveaux :

Mercredi de 10h à 11h30, samedi de 10h à 11h30

Intermédiaire :

Mercredi de 14h à 15h30

Baby 3 ans à 6 ans

Samedi de 11h30 à 12h30

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 230€

150€ les 10 séances

40€ séances individuelles

+ 13€ d'adhésion MUC Omnisports



RANDONNÉE PÉDESTRE

Toutes les 2 semaines, nous proposons des randonnées conduites bénévolement par un membre du club, dénivelé cumulé de 300 à 600 m, de 13 à 16 km, de 4 à 6 heures.

📍 Horaires et lieux

@Rendez-vous

Au lieu de départ de chaque sortie selon un calendrier que nous publions tous les trimestres sur le site internet.

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 57€ avec randonnées à l'essai gratuites

13€ d'adhésion MUC Omnisports inclus



SECTION CANI-MARCHE

Une sortie hebdomadaire le samedi (demi-journée ou journée) randonnées conduites bénévolement par un animateur BAF1 (Brevet Animateur Fédéral Niveau 1)

📍 Horaires et lieux

@Rendez-vous

Possibilité de covoiturer ou rendez-vous au départ de la rando. Prévoir de bonnes chaussures spéciales randonnée, des bâtons et un vêtement pour la pluie et le froid.

Apporter son pique-nique et de l'eau. Pour la cani-marche prévoir un matériel homologué adapté à la morphologie du chien (longe et harnais de traction) et pour vous un baudrier.

Contact

roller-hockey@mucomnisports.fr

Etienne De Naurois 06 41 70 28 08

Contact

skateboard@mucomnisports.fr

Florent Beauduin 06 52 36 92 93

Contact

randonnee-pedestre@mucomnisports.fr

Marie-Claude Guibert 06 11 89 37 85

Contact

guibertmuriel@laposte.net

Muriel GUIBERT 06 33 21 17 66



MUC SPORT SANTÉ

Contact

sport.sante@mucomnisports.fr

06 99 08 29 44

www.mucomnisports.fr/sport-sante-montpellier/



MARCHE NORDIQUE

Le mardi de 10h à 11h30.

Lieux variables

Prêt de bâtons de marche nordique.

190€ / an + 13€ d'adhésion

Possibilité de pratiquer à la carte.

CARNET DÉCOUVERTE

Choix parmi les différentes activités du MUC Sport santé.

Carnet 10 séances : 90€ + 13€ d'adhésion

Carnet 5 séances : 50€ + 13€ d'adhésion

PARA'SPORT NATATION

Le mercredi de 13h30 à 14h15 et 14h15 à 15h
à la piscine Olympique Angelotti.

260€/an + 13€ d'adhésion.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES EN ÉTABLISSEMENTS SPÉCIALISÉS

sport.sante@mucomnisports.fr

et/ou 06 99 08 29 44

BASKET INCLUSIF

Le jeudi de 16h à 17h
au Gymnase Jean Bouin.

Pour plus de renseignements :
contact : 06 99 08 29 44

LONGE-CÔTE

Le jeudi de 11h30 à 12h30, le samedi de 8h45 à 9h45. Les jeudis à la plage du Grand Travers et les samedis à la plage du petit travers.

190€/an + 13€ d'adhésion.

Possibilité de pratiquer à la carte.

LE PACK MUC (ACTIVITÉS ADAPTÉES)

Marche Nordique + Gym Douce + Etirements

Le jeudi de 10h à 11h.

Plage du Grand Travers

Prêt de bâtons de marche nordique.

190€/an + 13€ d'adhésion.

MULTISPORTS

Horaires et lieux :

renseignements sur www.mucomnisports.fr

ou au 06 99 08 29 44

190€ / an + 13€ d'adhésion

SPORT POUR SALAIRES

Le mardi de 12h30 à 13h15

au complexe sportif Albert Batteux à Montpellier

150€ / an + 13€ d'adhésion

MUC

PAUSE ACTIVE

**ET SI ON PRENAIT UNE PAUSE ?
POUR MIEUX TRAVAILLER ET ÊTRE PLUS EFFICACE !!!**

**POUR LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES
COMME POUR LES ENTREPRISES !**

Pause de 5 à 15 minutes, sans matériel et tenue spécifique,
programmation de séances, notifications via une application.

ECHAUFFEMENT

EXERCICES

RELAXATION

Contact

sport.sante@mucomnisports.fr

06 99 08 29 44

www.mucomnisports.fr/sport-sante-montpellier/



Amélioration de la concentration, de la motivation et de la productivité /
Réduction de la sédentarité.



Contact

contacts@mucomnisports.fr

04 99 58 35 36

www.mucomnisports.fr

Complexe Sportif Albert Batteux, 150, rue François

Joseph Gossec 34070 MONTPELLIER

Accueil téléphonique : du lundi au vendredi
de 9h à 13h et de 14h à 16h



LE MUC ANIMATION C'EST :

7 Accueils de loisirs à dominante sportive à Montpellier de 3 à 17 ans, ouverts les mercredis et vacances scolaires (sauf Noël).

27 stages sans hébergement à thématiques différentes dès 3 ans.

16 séjours de vacances et mini séjours dès 6 ans en Occitanie et en France.

Plus de **70** Interventions par jour sur les Temps Périodiques des écoles de la ville de Montpellier.

Près de **1500** adhérents.

Une équipe de **12** salariés permanents et plus de

80 salariés vacataires.

**ENCADREMENT DE QUALITÉ
DU CHOIX POUR TOUS,
SELON LES ÂGES ET LES
ENVIES !**

INFOS ET INSCRIPTIONS



Contact

contacts@mucomnisports.fr
04 99 58 35 36

Pour s'inscrire : www.mucomnisports.fr

Complexe Sportif Albert Batteux, 150, rue François
Joseph Gossec 34070 MONTPELLIER
Accueil téléphonique : du lundi au vendredi
de 9h à 13h et de 14h à 16h



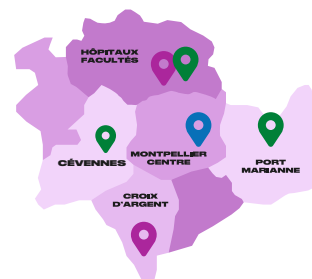
Toutes les inscriptions Accueils de Loisirs, Stages et Séjours doivent obligatoirement se faire en ligne sur www.mucomnisports.fr.

**Vous retrouverez tous les tarifs
sur notre site internet !**



ACCUEILS DE LOISIRS

Tous les mercredis et pendant les vacances scolaires, les équipes d'animation du MUC accueillent vos enfants, dès 3 ans, et leur proposent des activités sportives et éducatives adaptées à l'âge et aux besoins de chacun !



- ALSH Baby Saint-Éloi
- ALSH Kids Garosud
- ALSH Baby Millénaire
- ALSH Veyrassi
- ALP Cévennes
- ALSH Juniors
- ALSH Kids Saint-Éloi



Nouvelles activités :



**LES SAMEDIS FAMILLES
À GAROSUD**



**ACTIVITÉS AQUATIQUES
À LA PISCINE ÉPHÉMÈRE DU MUC
À GAROSUD.**

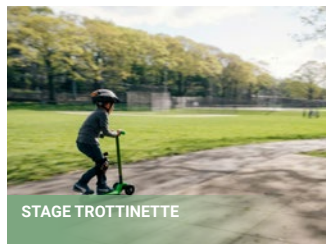


STAGES

Découvrez nos stages sportifs sans hébergement pour les enfants et adolescents de 3 à 17 ans !

Débutants, confirmés, chacun y trouve son compte ! Encadré par nos équipes d'animation diplômées et spécialisées, chacun pourra découvrir l'activité de son choix en toute sécurité.

Tous nos stages sans hébergement sont organisés de la même façon : l'activité choisie se pratique durant 2h à 3h par jour. Sur la demi-journée restante, il sera proposé aux enfants de découvrir des activités multisports et/ou socio-éducatives.



STAGE TROTINETTE



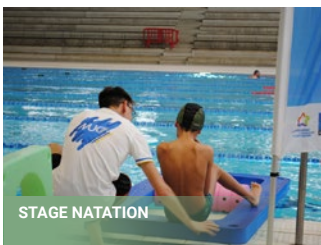
STAGE BASKET-BALL



STAGE ESCRIME



STAGE SPORTS'N ENGLISH



STAGE NATATION



STAGE SAVEUR ET SPORT

SANS OUBLIER LES STAGES :

CONDUITE ACCOMPAGNÉE – SKIPPER JUNIOR – TENNIS – HANDBALL – JUMPER – CANOÉ & SPORTS – DANSES URBAINES
ESPORT & SPORTS – ESCALADE – VOLLEYBALL – CIRCUS – PETITS NAGEURS – BABY PONEY – PERMIS VÉLO – NATATION
FOOTBALL – FOOT US – JUDO – SAVEUR ET SPORT – BASKET-BALL – TROTINETTE – ESCRIME

★ ★ ★
Chaque année nous proposons de nouveaux stages et séjours
pour encore plus de découverte, suivez notre actualité
www.mucomnisports.fr



SÉJOURS

Des séjours multisports pour s'amuser et découvrir de nouvelles expériences, adaptés à l'âge et aux envies de chacun ! Découvrez notre choix de séjours pour permettre à chaque enfant ou adolescent de s'évader et de se créer de nouveaux souvenirs !

Encadré par nos équipes d'animation diplômées, chacun pourra pratiquer différentes activités de loisirs éducatives, culturelles et de détente. En toute sécurité vos enfants, jeunes, pourront profiter pleinement de leur séjour et faire de nouvelles rencontres !



SÉJOUR ÉCO'CO AVENTURE



SÉJOUR MULTI-ACTIVITÉS
CÉVENNES



SÉJOURS KIDS VS WILD



SÉJOURS TEENS VS WILD



SÉJOUR ITINÉRANT



SÉJOUR PAGAIE



SÉJOUR ÉQUITATION



SÉJOUR 100% GLISSE (SKI OU SNOW)
DANS LES ALPES





MUC ESPORT

Contact

secretariat@mucomnisports.fr
04 99 58 35 35
www.mucomnisports.fr

Complexe Sportif Albert Batteux,
150, rue François Joseph Gossec
34070 MONTPELLIER



ESPORT :

La création d'un Titre à Finalité Professionnelle (TFP) d'animateur esports, l'organisation d'événements réguliers (tournois, stages, ateliers), des interventions éducatives auprès des jeunes publics.

ANIMATEUR ESPORT

Formation Titre à Finalité Professionnelle d'animateur esports

Lieu : Montpellier

Formation sur 11 mois en alternance

TOURNOIS BIMENSUELS

De 19h à 23h

Organisation de deux soirées par mois autour de tournois. Soirées combinées avec jeu, convivialité et petite restauration

TOURNOIS BIMESTRIELS

De 9h à 19h

Organisation de grandes journées e-sport avec un format compétitif.

STAGE ESPORT

3 stages en été - 1 stage au printemps
Du lundi au vendredi

Adhésion : 249€

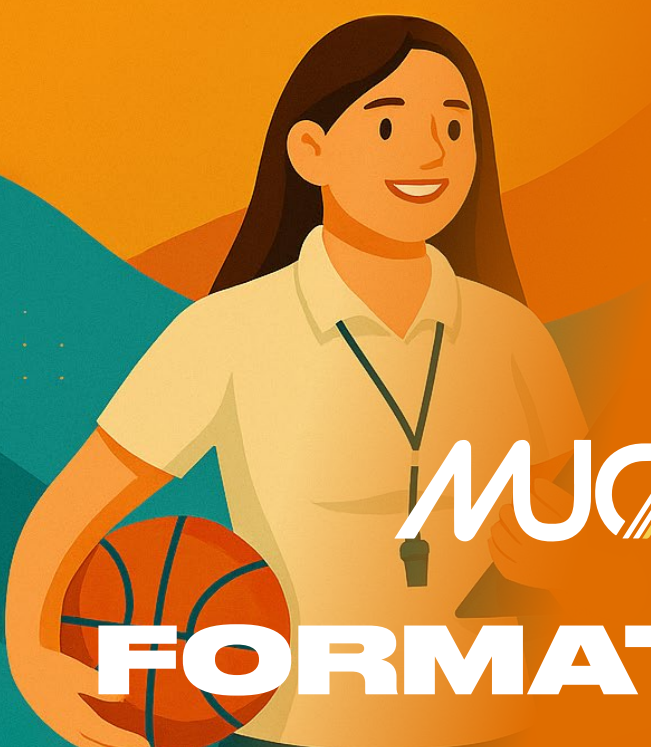
+ 13€ d'adhésions MUC Omnisports

ACTIVITES ANNUELLES

Entraînements 2 fois par semaine encadrés par un Coach

Adhésion : 249€

+ 13€ d'adhésions MUC Omnisports



MUC FORMATION

Le Montpellier Université Club (MUC) est un organisme de formation ancré dans les valeurs du sport, de l'éducation populaire et de la prévention. Fort de son expérience centenaire, le MUC propose des formations certifiantes ou qualifiantes dans les domaines du sport, de l'animation socio-culturelle, du secourisme et de la prévention santé.

Nos parcours s'adressent à un public varié — jeunes, adultes en reconversion, demandeurs d'emploi ou professionnels — et visent l'insertion, la montée en compétences et l'accès à l'emploi.

Nous privilégions une pédagogie active, un accompagnement individualisé et des mises en situation concrètes, en lien avec les besoins des territoires et des employeurs.

Contact

formation@mucomnisports.fr
04 99 58 80 41
www.mucomnisports.fr

Accueil téléphonique : du lundi au vendredi
de 9h à 13h et de 14h à 16h



FORMATIONS ANIMATION

ANIMATEUR VOLONTAIRE

Brevet d'Aptitude à la Fonction
d'Animateur (BAFA)

Lieux : Montpellier et Occitanie

L'animateur socio-culturel volontaire s'engage de manière occasionnelle pour animer des activités éducatives, culturelles ou de loisirs, dans une logique de participation citoyenne.

ANIMATEUR SOCIO-CULTUREL PROFESSIONNEL

BPJEPS – Animateur socio-éducatif
ou culturel

Lieux : Montpellier - Millau - Nîmes

L'animateur socio-culturel professionnel est un acteur du lien social qui conçoit, met en œuvre et évalue des projets d'animation visant à favoriser la participation, l'autonomie et l'expression des publics dans une démarche éducative, culturelle et citoyenne.

DIRECTEUR (TRICE) D'ACCUEIL COLLECTIF DE MINEUR

CC ACM – Certificat Complémentaire
Accueil Collectif de Mineurs

Lieux : Montpellier - Millau - Nîmes

Directeur d'accueil collectif de mineurs, formation complémentaire aux BPJEPS. Le directeur d'accueil collectif de mineurs organise l'accueil de loisirs avec ou sans hébergement, conduit et évalue une équipe, et assure le lien avec les familles et les organisateurs. Il s'agit d'une formation complémentaire au BPJEPS.

FORMATIONS SPORT



ÉDUCATEUR SPORTIF

BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS

Lieux : Montpellier - Millau - Nîmes

Il encadre tout type de public, dans tous lieux d'accueil ou de pratique en menant des activités physiques.

COACH SPORTIF

BPJEPS Activités de la forme mention Haltérophilie / Musculation

Lieu : Nîmes

Il accompagne des clients dans leurs objectifs de remise en forme ou de préparation aux compétitions.

PROFESSEUR DE FITNESS

BPJEPS Activités de la forme mention Cours Collectifs

Lieu : Nîmes

Il dispense des cours collectifs et favorise le développement de la pratique sportive.

MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR

BPJEPS Activités Aquatiques et de la Natation

Lieu : Montpellier

Il veille à la sécurité des personnes, enseigne l'apprentissage de la nage et encadre des activités aquatiques.

ANIMATEUR AUPRÈS D'UN PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Certificat Complémentaire Accompagnement et inclusion des personnes en situation d'handicap

Lieux : Montpellier et Nîmes

Inclusion des personnes en situation de handicap.

Il met en œuvre des cycles de séances sportives intégrant des personnes en situation de handicap moteur, sensoriel, mental et physique.

INSTRUCTEUR PILATES

Lieux : Montpellier - Millau - Nîmes

La formation à la méthode Pilates a pour objectif d'acquérir les compétences et techniques nécessaires à son encadrement.

NUTRITION SPORTIVE

Lieu : Nîmes

La formation permet d'acquérir des compétences pratiques pour planifier des repas adaptés aux besoins des sportifs, élaborer des programmes d'entraînement efficaces et en apprendre davantage sur la physiologie du corps humain.

FORMATIONS (QUALITÉ – PRÉVENTION – SANTÉ ET SECOURISME)

QUALITÉ Agir / Planifier / Évaluer / Faire

Préparer son Audit de certification Qualiopi - Certif Région

Durée : 8 heures minimum

Accompagnement à la mise en œuvre d'une démarche qualité

Durée : En fonction des besoins

Devenir Référent Qualité

Durée : 63 heures

Réalisation audits diagnostics

Durée : ½ journée minimum

PRÉVENTION Primaire / Santé / Risques / Pauses Actives

Méthodologie rédaction du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP)

Durée : 7 heures

Rédaction du DUERP

Durée : En fonction du nombre de salariés et des unités de travail

Devenir acteur de prévention - Certification PRAP INRS

Durées : Mention IBC - 14h en initial - 7h recyclage / Mention 2S - 28h en initial - 14h recyclage

Ateliers de prévention primaire (addiction, alimentation, sommeil,...)

Durée : 2 heures

Ateliers prévention des risques (TMS, Stress, RPS, ...)

Durée : 2 heures minimum - Tous secteurs professionnels

Gestes et Postures

Durée : ½ journée minimum – Tous secteurs professionnels

SECOURISME

Équipe / Travail / Aquatique / Seul

Formations qualifiantes permettant d'exercer un métier

SURVEILLANT DE BAINADE

BNSSA : Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique
Durée : 140 heures environ - ou 65 heures environ pour le format accéléré

SURVEILLANT+ SAUVETEUR AQUATIQUE

SSA option eau intérieure / SSA option littorale
Durée : 28 heures

ÉQUIPIER SECOURISTE

PSE1 & PSE2 – Prévention et Secours en Équipe niveaux 1 et 2
Durée :
PSE1 initial – 40 heures / Recyclage – 8 heures
PSE2 initial – 32 heures / Recyclage – 8 heures

Formations d'initiation, de sensibilisation ou complémentaires

SST

Sauveteur Secouriste au Travail
Durée : Initial - 14 heures / MAC - 7 heures

GQS

Gestes Qui Sauvent
Durée : 2 heures

CAEP MNS

Certificat d'Aptitude à l'Exercice de la Profession de Maître Nageur
Durée : 24 heures

PSC

Premiers Secours Citoyen
Durée : 28 heures

FORMATION : INTELLIGENCE ARTIFICIELLE GÉNÉRATIVE

Intégrer l'IAG de manière critique, éthique et opérationnelle dans leurs pratiques de création (texte, image, son, vidéo, code)



DURÉE :

5 jours – 35 heures

FORMAT :

Présentiel

TARIF :

1 990 € TTC / participant

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Ateliers pratiques, feuille de route individualisée, évaluations formatives.

CALENDRIER :

3 sessions/an – Montpellier

PUBLIC :

Professionnels impliqués dans la création de contenus numériques.

AUTRES FORMATIONS



ACCOMPAGNEMENT VAE

Accompagnement de A à Z : du montage de votre dossier de financement jusqu'à l'entretien jury.

ACCOMPAGNEMENT QVT (QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL)

Gestion du stress, des émotions, Activités sportives...

VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE ET LAÏCITÉ

Expliquer les principes de laïcité dans les situations professionnelles.

FORMATIONS CONTINUES

Analyses de Pratiques
Gestion de conflits

Nous consulter pour toutes demandes de formations continues pour vos salariés :

www.muformation.fr
04 99 58 80 41





RECRUTEMENT

Le MUC recrute tout au long de l'année !

Partenaire important de la ville de Montpellier depuis 2014 dans l'organisation et la mise en œuvre des temps périscolaires, le MUC sollicite près d'une centaine d'animateurs pour intervenir sur ces temps périscolaires (contrat de 7h à 16h par semaine) sur les écoles de la ville.

Le MUC recrute également, pour ses ALSH, stages et séjours, des animateurs sportifs et des animateurs de loisirs les mercredis et/ou les vacances scolaires. Des postes de directeur d'ACM (ou adjoint), d'assistant sanitaire, sont également à pourvoir lors des périodes de vacances.

Envie de rejoindre nos équipes d'animation ?

N'hésite pas à envoyer ta candidature et tes disponibilités à recrutement_animation@mucomnisports.fr

Le MUC recrute également pour ses centres de formation à Montpellier, Nîmes et Millau. Des postes de formateurs, jurys, intervenants sur différentes thématiques comme le développement durable, la laïcité, l'anatomie, la pédagogie...

Pour postuler ou simplement avoir plus de renseignements : recrutement@mucomnisports.fr

AGENDA 2025/2026

SEPTEMBRE 2025 :

- Vital Sport Décathlon
- Antigone des Associations
- Sportissime
- Inauguration Salle eSport au siège du MUC

OCTOBRE 2025 :

- HERAIA : La journée du sport féminin

Vacances d'automne :

- Stages
- Séjours
- Accueils de loisirs

DÉCEMBRE 2025 :

Vacances de fin d'année :

- Fermeture du siège du MUC

JANVIER 2026 :

- Vœux de la Présidente du MUC

FÉVRIER 2026 :

Vacances d'hiver :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

MARS 2026 :

- Journée Sport Santé
- Salons du TAF

AVRIL 2026 :

Vacances de Printemps :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

MAI 2026 :

- Journée Santé
- Ouverture de la Piscine Ephémère

JUIN 2026 :

- Fête des sports

JUILLET ET AOUT 2026 :

Vacances d'été :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

MUC



POURQUOI ADHÉRER À CETTE ASSOCIATION CENTENAIRE ?

**VOUS ÊTES PASSIONNÉ(E) DE SPORT,
PRATIQUEANT / BÉNÉVOLE,
ANIMATEUR / FORMATEUR
OU MÊME EN RECHERCHE DE STAGE,**

REJOIGNEZ-NOUS !



MUC

**COMPLEXE SPORTIF
ALBERT BATTEUX**

150, rue François Joseph Gossec
34070 Montpellier

www.mucomnisports.fr

